

# Awgrymiadau ar gyfer Siarad

amser i newid Cymru

diwrnod  
amser  
i siarad

06/02/25

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sall lechyd meddwl

Mewn partneriaeth â

co  
op

## DOD O HYD I FFORDD SY'N TEIMLO'N IAWN I CHI

Gallai hyn fod yn sgwrs  
wyneb yn wyneb neu efallai  
y byddwch chi'n ei chael hi'n  
haws siarad dros y ffôn neu  
ysgrifennu sut rydych chi'n  
teimlo hyd yn oed.



## BYDDWCH YN ONEST AC YN AGORED

Gall rhannu rhywbeth  
mor bersonol deimlo'n  
anghyfforddus iawn  
weithiau. Gall esbonio sut  
mae eich teimladau yn  
effeithio ar eich bywyd  
helpu eraill i ddeall.

#AmserISiarad



Gwna dy hun yn gyfforddus i  
ddechrau trafod iechyd meddwl

Nid pawb sy'n teimlo'n gyfforddus yn siarad am iechyd meddwl. Ond gall siarad yn agored ac yn onest fod yn gam cyntaf tuag at iechyd meddwl gwell.

Gallwch ddechrau sgwrs mewn sawl ffordd. Gallech gael sgwrs wrth wneud gweithgaredd, rhannu paned o de ag anwylyd neu anfon neges destun at ffrind.

Gall ein hawgrymiadau ar gyfer siarad eich helpu i gael y sgysiau pwysig hynny. Gwnewch eich hun yn gyfforddus a dechreuwch drafod iechyd meddwl.

## GOFYNNWCH GWESTIYNAU A GWRANDEWCH

Ceisiwch ofyn cwestiynau agored nad ydynt yn arweiniol nac yn feirniadol fel...

“**Sut mae hynny'n effeithio arnoch chi?**”

“**Sut mae hynny'n teimlo?**”

## PEIDIWCH Â CHEISIO DATRYS Y BROBLEM

Gall siarad fod yn bwerus iawn, felly oni bai bod rhywun wedi gofyn am gyngor yn uniongyrchol, efallai mai dim ond gwrando fyddai orau.



## CYMERWCH RAN HEDDIW

I gael rhagor o awgrymiadau a gwybodaeth am ffyrdd eraill y gallwch gymryd rhan, ewch i [amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

#AmserISiarad

Mewn partneriaeth â



Wedi'i ddarparu gan



Wedi'i ariannu gan

